

Libros de autoayuda: Biblioterapia para la felicidad

Self-help books: Bibliotherapy for happiness

Vanina Andrea Papalini

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET)

vaninapapalini@gmail.com

Resumen

En este artículo, analizo las funciones de las biblioterapias, ocupándome de un caso particular: los libros de autoayuda. A partir del análisis de un corpus de 60 libros, propongo un conjunto de parámetros que permitan clasificar a esta literatura como un género específico, definiendo el tema, el tipo de composición y el estilo que le son propios. El examen de su dispositivo discursivo permite comprender mejor su actuación en los malestares de la subjetividad.

Los libros de autoayuda son respuestas cifradas en la ideología hegemónica y el sentido común de la época. Como tales, su desarrollo histórico reconoce distintas etapas identificadas según los objetivos prácticos que los textos persiguen, el discurso con el que legitiman su eficacia y el área a la que circunscriben su acción. La sistematización de esta evolución facilita la comprensión del ecléctico fenómeno contemporáneo.

Palabras clave: Biblioterapia; Libros de autoayuda; Géneros discursivos; Subjetividad

Abstract

The aim of this article is to specify several functions of bibliotherapies, focusing the case of self-help books. By the analysis of a sample of 60 books, we propose a number of parameters to classify self-help as a specific discursive genre. That characterisation involves theme, composition structures and literary style, all typical of the genre. The examination of self-help discursive devices enables to understand their performance on discomforms in subjectivity. Self-help books are answers imbued both in hegemonic ideology and in common sense that characterize this period. In this way, its historical development has had different stages recognizable by the explicit objectives of the books, the foundations of their efficacy and the fields to which their influence is restricted. The systematization of this evolution –that this article presents– makes easier to understand the eclecticism of this contemporary phenomenon.

Keywords: Bibliotherapy, Self-help books; Discursive genres; Subjectivity

Artes para vencer al dolor

Si la felicidad es una reminiscencia extraña en el mundo que habitamos, el dolor tal vez sea la experiencia más usualmente sobrellevada. Íntimo pero común a todos, singular e infinitamente reiterado, el sufrimiento no es simplemente una manifestación somática sentida subjetivamente: desde la infancia, el aprendizaje de la propia cultura implica, entre otras cosas, discriminar lo soportable de lo intolerable. Este umbral no es inmutable ni está determinado por la anatomía: la educación de los cuerpos, como parte del proceso de constitución del sujeto, normaliza los niveles de resistencia e interioriza los patrones de exigencia que el sujeto debe estar preparado para resistir (Le Breton, David, 1990/2000)

Ciertamente, el dolor está fuera de todo proyecto de felicidad; más aún, es uno de los obstáculos que éste tiene que superar (Freud, Sigmund, 1930/2001; Schnaith, Nelly, 1990). Los niveles de tolerancia frente al dolor físico han descendido al extremo de casi desaparecer: no hay razón para soportar el

malestar cuando la analgesia farmacológica es capaz de eliminar hasta la más ligera molestia (Le Breton, David 1995/2006). La permanente marcha hacia el bienestar físico se acelera y, en consecuencia, se hace más imperativa la consumación del ideal de dicha, ahora que los dolores del cuerpo tienen remedio. El programa de la dicha ordena ser saludable: sentirse bien es una plataforma mínima del plan de vida ordinario. El bienestar, sin embargo, no se restringe a las sensaciones físicas. La pretensión contemporánea corriente incluye tanto al cuerpo como a la psiquis.

El paradigma de la salud parece haber cambiado, desplazando las prácticas higiénicas preventivas y la salud por el bienestar y la búsqueda de placer (Vigarelli, Georges, 1993/1999). Para estar a gusto con uno mismo, la cultura contemporánea ofrece una larga serie de títulos que instruyen a los lectores en distintas alternativas que lo acercarán al ideal deseado, permitiéndole elegir, entre las muchas opciones, aquellas que se ajusten mejor a sus necesidades. Ser uno mismo, sentirse orgulloso de sí, es una consigna generalizada. Aunque esto parezca una afirmación de las singularidades personales, los libros de circulación masiva que forman parte de los procesos de subjetivación contemporáneos apuntan a un modelo uniforme.

Muchos de estos libros ampliamente difundidos hablan de “sanación”. La diferencia entre curar y sanar es ligera pero definitiva. El primer término, sanar, supone la recuperación de la salud y refleja la impresión subjetiva de mejoría; suele aplicarse también a la restitución del equilibrio vital en referencia a un orden metafísico. El segundo, curar, implica todos los cuidados que una persona dispensa a otra con el propósito de remediar su afección; es también la atención de una dolencia y su disipación: un hecho objetivo. La cura revela un entrecruzamiento entre el cuerpo propio y el cuerpo ajeno; expresa un compromiso en la dimensión de los afectos que sostiene al sujeto frente a la dolencia; lo “saca de sí” y le proporciona un apoyo que complementa o reemplaza sus energías exiguas.

El efecto de los placebos revela la voluntad del sujeto de restablecerse y el deseo de complacer a aquel que administra el remedio. La “cura” no es sólo físico química sino que allí también está implicada la presencia del otro. No podría afirmarse, en tal caso, que el alivio sea “auto-generado”. Para David Le Breton “el poder de la mirada del otro se traduce en la eficacia de los placebos en el tratamiento. 35 % de los pacientes declaran sentir un neto alivio después de la absorción de un placebo” (1995/2006, p. 66).

Sobre la superficie corporal se expresan múltiples malestares que registran la problemática social (Dejours, Christophe, 1980/2003, 1998; Lazarus, Antoine, 1995). El cuerpo genera síntomas relativos a la sociedad a la que pertenece. Muchas de las dolencias más extendidas son manifestaciones psíquicas de condiciones de existencia extremadamente rígidas: aunque los discursos sociales más repetidos versen sobre el placer (Lipovetsky, Gilles, 2006/2010), éste está muy lejos de la vivencia cotidianas de las mayorías. El abuso de las fuerzas físicas e intelectuales y la pesada carga de responsabilidades que asumen los sujetos tienden a ser admitidas en la medida en que descansan en una capacidad de resiliencia cada vez mayor (Ehrenberg, Alain, 1991/2005).

La fuerza formadora de la sociedad en la determinación de los umbrales tolerables de dolor ha sido objeto de consideraciones tanto culturales como políticas. En este sentido, se ha hablado también del “poder de la ideología” que enmascara la identificación de las causas del padecimiento: el escamoteo de las fuentes del dolor, las denominaciones erróneas de los conflictos o la atribución de sus orígenes al propio sujeto afectado, a la fatalidad o a las leyes de la naturaleza, constituyeron el campo de estudios

de la “falsa conciencia”, entendida como una relación entre el sufrimiento experimentado y la percepción lúcida de las razones de ese padecer.

Remedios y paliativos: no siempre las acciones se dirigen a encontrar y combatir las causas de los males; numerosas estrategias procuran sólo acallar las voces de alerta que profieren los síntomas y camuflar la dolencia. No obstante, cuando el sujeto no puede más, el conflicto se impone y es urgente darle salida (Zarifian, Edouard, 1996; Ehrenberg, Alain, 1998). Los tratamientos, pues, varían según cuál sea su objetivo. Las terapias pueden intentar curar, atemperar, remediar temporalmente o simplemente encubrir el sufrimiento experimentado (Healy, David, 1999/2000).

Mi intención en este artículo es ocuparme de una terapia específica: se trata de una *biblioterapia*, es decir, de un tratamiento que utiliza a los libros como herramienta fundamental. El uso de los libros en el aplacamiento de las dolencias y como guía para la vida tiene como antecedente histórico significativo la intervención de la palabra en función terapéutica. Este hecho registra diversas modalidades. En algunos casos, como el de la palabra mágica o la fórmula sanadora, forma parte de un acto performativo: la palabra cura porque, merced a una intercesión humana, comunica la esfera trascendente y la vida ordinaria. En otros casos, reconforta el espíritu del enfermo, operando como un “remedio para el alma”: la enfermedad es concebida no sólo como acontecimiento orgánico sino como resultado de una “mala vida”. Finalmente, cumple un papel de prevención, brindando una orientación general y transmitiendo recomendaciones que faciliten una vida saludable. En la Grecia Antigua, estos consejos formaron parte de una actividad extendida a la totalidad de la existencia: el “cuidado de sí” (Foucault, Michel 2001/2002).

Para la Asociación de Bibliotecas de Instituciones de salud y hospitales de Estados Unidos, la biblioterapia se define como:

la utilización de materiales de lectura seleccionados como coadyuvante terapéutico en medicina y psiquiatría; la orientación en la solución de problemas personales por medio de la lectura dirigida, el tratamiento de la enfermedad y la promoción de su recuperación a la sociedad”. (Deberti Martins, Cristina, 2007)

De aquí surgen sus distintas aplicaciones: actúa a) como un complemento de un tratamiento específico; b) como una terapia cabal, en sí misma completa, efectiva tanto en relación con malestares y preocupaciones menos acusados como en patologías descritas por la literatura especializada; c) como medio de divulgación que sirva para alentar a otros sujetos que padecen las mismas dolencias y d) como respuesta tanto práctica como ética, en tanto promueve un conjunto de valores y un discurso global sobre el sentido y modos en los que debe desarrollarse la existencia. En este sentido, se asemeja a la literatura de biografías ejemplares y vida de santos popularizadas entre los sectores subalternos que, en tiempos pretéritos, se ofrecían como modelos a seguir frente a las vicisitudes mundanas.

El empleo de textos como un componente adicional de un tratamiento no plantea mayores debates. Los libros integran, sin reemplazar, una terapia más extensa. La segunda utilización, como un manual terapéutico, es más controversial: si bien no implica que el libro “sane”, guía un conjunto de prácticas tendientes a la curación que el propio afectado ejecuta. La tercera aplicación busca producir un efecto de “empoderamiento”, ofreciendo el aliciente del caso exitoso. La cuarta, supone a la enfermedad como un resultado de una “mala vida” y propone caminos para reorientarla.

Aunque no está mencionada específicamente, existe una quinta función que toda lectura supone: facilita la reflexión introspectiva. “El espacio creado por la lectura [dice Michèle Petit] no es una ilusión. Es un espacio psíquico, que puede ser el sitio mismo de la elaboración o la reconquista de una posición de sujeto” (2001/2006, p. 45). En ese sentido, la lectura, por sí misma y no necesariamente en función de un objetivo consciente de trabajo sobre la subjetividad, contribuye a su recomposición.

La lectura es una práctica que se realiza individualmente, aunque antes y después sea social. Reforzando esta instancia singularizada, los libros de autoayuda restringen el dominio de aplicación de las terapias al paciente-lector, excluyendo a un tercero que cuide de él. De esta manera, las biblioterapias se revelan como auto-terapias que facultan un tipo de sanación que prescinde de la mirada y de la atención de un semejante. Hay, sin embargo, una excepción: el caso de los textos que se utilizan en forma grupal, que acompañan la actividad de grupos de autoayuda. Estos libros, en general, no se dirigen al público masivo, o son reapropiados grupalmente en clave de una terapia orientada por un coordinador o guía.

Los libros terapéuticos contemporáneos, pues, asumen un rasgo peculiar: fomentan la individualización, atribuyendo los distintos males –su origen y su desenlace– al ámbito personal. Se revela así la imagen de una sociedad individualizada, la cual, según señalan Ulrich Beck y Elisabeth Beck-Gernsheim, “nos habla de buscar soluciones biográficas a contradicciones sistémicas” (2002/2003, p. 31), una sociedad en la que la individualización y el aislamiento, por paradójico que parezca, son hechos que constituyen una experiencia colectiva.

En el lenguaje corriente, la enfermedad es antagónica a la felicidad: el refrán “salud, dinero y amor”, que sintetiza tres antiguas claves de acceso a la dicha, comienza por el bienestar físico. La concepción de felicidad, en sintonía con la noción corriente de salud, se asocia tanto a la ausencia de dolor y sufrimiento como a la realización y el desarrollo personal. Aunque prácticamente durante toda la modernidad y en especial bajo el Estado Benefactor, la realización de estos ideales era una meta colectiva garantizada por los gobiernos (Declaración de Filadelfia, 1944; Schvarstein, Leonardo & Leopold, Luis, 2005), actualmente, la salud y la felicidad son concebidas como adquisiciones y responsabilidades individuales (Castel, Robert, 1995).

Las biblioterapias no son un conjunto de manuales de prácticas sanitarias destinadas a la población. No son tampoco compendios de consejos preventivos ni detallados informes clínicos que describan síntomas orgánicos y proporcionen recursos para lidiar con semejantes males sino que constituyen un proceso de ajuste de la subjetividad ante sucesos desafortunados en los que el sujeto pueda verse implicado, relativos a su cuerpo o a su psiquis. Juegan su papel en la profilaxis individual; cumplen las funciones de prescribir soluciones y atenuar los efectos que producen el infortunio, el desasosiego y la infelicidad a nivel físico y psíquico. Por esa razón, se ocupan de las afecciones subjetivas y sus manifestaciones somáticas, más que de las enfermedades orgánicas.

Prefiero utilizar la categoría “autoayuda” para designar a este tipo de biblioterapias. El prefijo “auto” subraya esta inclinación a la búsqueda de soluciones individuales orientadas por los libros, pone de manifiesto el monopolio que ejerce el “yo” en el diagnóstico, el tratamiento y la prevención y sugiere un movimiento de introspección que confina al sujeto a su privacidad, al mismo tiempo que desalienta la búsqueda de asistencia y cuidado de otros puesto que el sujeto “puede sanarse a sí mismo” (Hay, Louise, 1984/1995): “El poder está dentro de ti” (Peale, Norman, 1952/2006), se anuncia.

Un examen más profundo de estos libros, que se auto-designan como guías para alcanzar la felicidad y que suelen ser bautizados por las clasificaciones editoriales como “biblioterapias”, libros “de autoayuda”, de “desarrollo personal” o de “bienestar”, ayudará a comprender mejor los propósitos de los hombres y las mujeres que aspiran, como sucede en los cuentos de hadas, a vivir felices para siempre.

Libros de autoayuda y subjetividad

La llamada “literatura de autoayuda” configura un fenómeno discursivo de características especiales que trabaja activamente en la formación de subjetividades en el mundo contemporáneo. Es verificable la difusión de este tipo de textos –que incluye la producción bibliográfica directa o indirectamente vinculada al tema, como su expandida presencia en los medios de difusión masiva- especialmente durante los últimos años: aunque el ya clásico libro *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas* (1936) fue editado en la década de los 40, se amplía y generaliza su circulación recién en la década de los 90. Desde entonces, su presencia en el mercado editorial ha crecido incesantemente.

La significación de este hecho reconoce algunos antecedentes relevantes: la literatura de autoayuda aparece comprendida entre las expresiones culturales de un “nuevo narcisismo” (Lasch, Christopher, 1979/1999) o de una auspiciosa forma de reflexividad (Giddens, Anthony, 1991/1998). Ha sido analizada como una modalidad del *management* extendida a la vida cotidiana (Hancock, Philip & Tayler, Melissa, 2004; Larsson, Jörgen & Sanne, Christer, 2005) y como un modelo de refiguración de las relaciones interpersonales (Hochschild, Arlie, 2003). En ocasiones, aparece destacada como una estrategia efectiva que permite superar situaciones emocionales difíciles (McLeod, Julie & Wright, Katie, 2009); en otras, sobre todo cuando se atiende al componente religioso o trascendental que impregna la vertiente *New Age*, azuza la polémica con la noción de modernidad reflexiva (Redden, Guy, 2002; Adams, Matthew, 2004). Ya sea que se la analice como una nueva modalidad del individualismo (Rüdinger, Francisco 1995) o como un código civilizatorio afín al neoprudencialismo (Ampudia de Haro, Fernando, 2006), el mapa de los estudios que hacen referencia a la literatura de autoayuda frecuentemente adolece de una imprecisión elemental: se engloba bajo una misma categoría un conjunto de textos cuya clasificación reposa en manos de los editores y libreros, más interesados por asignar a sus productos un rótulo eficaz para las ventas que por establecer una categoría precisa.

Sin establecer mayores precisiones en este sentido, pero basándose en un corpus extenso, Rebecca Hazleden (2003) analiza las significaciones y los dispositivos de la autoayuda desde una posición neofoucaultiana que evita pensarla en términos maniqueos o simplistas: para ella, no es intrínsecamente emancipatoria ni opresiva. Por su lado, los estudios centrados en el análisis de un único texto, tales como el de Bridget Cowlshaw (2002) sobre el libro de John Gray *Men Are from Mars, Women Are from Venus*, o el de Daniel Nehring (2009) sobre *Juventud en éxtasis*, de Carlos Cuauhtémoc Sánchez, tienen el mérito de estudiar en profundidad un dispositivo nada simple cuyas reglas de producción, circulación, recepción y –en este particular caso- autoaplicación, suelen ser inferidas de marcos sociológicos generales y englobadas de manera directa en una extendida “cultura terapéutica” (Abraham, Tomás, 2000; Illouz, Eva, 2006).

Creo posible proponer algunos esquemas que permitan empezar a escudriñar el “dispositivo textual” de esta biblioterapia (Escudero Chauvel, Lucrecia, 1997) desde sus gramáticas de producción y de reconocimiento. La voluntad de abarcar las reglas de generación y lectura contenidas en los textos

(Verón, Eliseo, 1988/1998) no supone que en ello se agota la producción de sentidos; por el contrario, se trata un momento analítico necesario que precede a las indagaciones orientadas a los procesos de apropiación.

La incongruencia de estos momentos –producción y recepción– se desprende de la definición de subjetividad supuesta en este trabajo, en donde es entendida como una instancia individual y colectiva a un tiempo, capaz de emerger, según propone Félix Guattari, “como territorio existencial sui-referencial, en adyacencia o en relación de delimitación con una alteridad a su vez subjetiva” (1992/1996, p. 20). Son instancias objetivas las que configuran y modelan la subjetividad: su constitución es social, aunque esta dimensión no la determine totalmente ni de manera fija. La subjetividad se constituye relacionamente, en vinculación a lo dado, y esto refiere tanto a las condiciones de existencia -materiales e históricas- como a las relaciones sociales encarnadas por sujetos. El espacio de la subjetividad, constituido como un pliegue del afuera (Deleuze, Guilles, 1986/2003), es poroso, está abierto a la experiencia y, en esa medida, es también capaz de refractar las pautas sociales distribuidas ampliamente en la cultura.

Los procesos de subjetivación que se despliegan en contextos específicos -un lugar, una cultura y una época-, son determinaciones que actúan sobre sujetos con posibilidades de agenciamiento: con capacidad de establecer relaciones múltiples entre componentes heterogéneos (Deleuze, Guilles & Guattari, Felix, 1976/1997). De allí la importancia de la atención a los contextos históricos y sociales en donde los textos de autoayuda (libros-raíz, en la terminología deleuziana-guattariana) circulan. Si es posible describir con cierto grado de generalidad su lugar en un proceso de subjetivación, es en cambio imposible inferir su efecto sin atender a las biografías con las que intersectan. La posibilidad de autonomía adviene a través de un intenso trabajo sobre el sí-mismo, como muestra la reflexión de Michel Foucault en torno a las tecnologías del yo (Foucault, 1981-1988/1990).

La investigación que desarrollo pretende satisfacer una parte de estos requerimientos teóricos, haciendo propia la exhortación de Nikolas Rose:

A mi entender, no pueden establecerse relaciones cambiantes de subjetificación por derivación o interpretación de otras formas culturales o sociales. Los modos como los seres humanos «dan significado a la experiencia» tienen su propia historia. (...). Estas técnicas intelectuales no se presentan listas para usar; es preciso inventarlas, refinarlas y estabilizarlas, diseminarlas e implantarlas de diferentes maneras en diferentes prácticas (...). esa historia es más práctica, más técnica y menos unificada de lo que permiten suponer las descripciones sociológicas (Rose, Nikolas, 1996/2003, p. 218).

Desde estas premisas, entonces, y considerando las gramáticas de producción, propongo considerar a la literatura de autoayuda como un género de la cultura masiva, ya que revela tener los atributos adjudicados tradicionalmente a la industria cultural: serialidad en la reproducción de formas simbólicas, estereotipia de contenidos y una decisiva orientación hacia el consumo manifestada en la forma-mercancía que adquieren sus producciones. En tanto producidos bajo esos parámetros, los libros de autoayuda responden a un proceso racional intencionado en el que interviene un componente técnico específico y cuyas reglas de producción y circulación responden a la lógica capitalista, encaminada a la obtención de ganancias (Rodríguez Ferrándiz, Raul, 2009).

Como el grueso de la cultura de masas, forma parte del proceso de mundialización, configurado sobre pautas occidentales, fundamentalmente norteamericanas. Los libros son visiblemente parecidos entre sí,

aún cuando los autores sean locales. Los medios de comunicación y las editoriales son agentes de este proceso de mundialización: sólo muy marginalmente recogen elementos diferentes y apenas si adaptan algunos formatos, contenidos y pautas metropolitanas a los gustos nacionales. La “aldea global” parece implicar, fundamentalmente, una monocultura (Mattelart, Armand, 1996/1998, pp. 104-112).

El género de la autoayuda

En este apartado, describiré los textos de autoayuda y compondré una definición provisional del género. Para ello, he examinado un corpus de 60 libros diversos que corresponden a distintos subgrupos dentro de la clasificación general. Algunos resultados preliminares de esta investigación fueron publicados como avances (Papalini, Vanina, 2007) sintetizándose en esa ocasión los patrones estructurales del género. En este trabajo, expongo la versión final de esa descripción, completando la caracterización inicial y proporcionando adicionalmente una breve historia interna del género.

Entiendo por género literario a una “clase de textos u objetos culturales”. Se trata de “opciones comunicacionales sistematizadas por el uso (...) que instituyen en su recurrencia histórica, condiciones de previsibilidad en distintas áreas de la producción e intercambio cultural” (Steinberg, Oscar, 1997/2002, p. 101). La definición de género está sancionada por su uso; un género se establece como tal en tanto sea reconocible. Estos rasgos de previsibilidad están asociados fundamentalmente al tema, las características retóricas y la situación enunciativa que construye en relación al receptor. Si bien el espacio delimitado por un género es un ámbito abierto a la creación (Arán, Pampa, 2000), aquello que lo define como tal se vincula a su utilidad comunicacional: su encuadramiento facilita la anticipación de un cierto número de rasgos (Gandolfo, Elvio, 2007).

Los formatos propios de la cultura masiva se ciñen al género más que cualquier otra producción artística pues, como describen Theodor Adorno y Max Horkheimer (1944/2006), las industrias culturales limitan al máximo el riesgo que entraña la innovación. El “contrato de lectura” propuesto desde los formatos propios de la cultura masiva tiende a posibilitar una menor deriva interpretativa. Entre el arte -y las obras literarias que comparten esta vocación- y la cultura de masas, se establece una tensión semejante a la que existe entre autonomía y heteronomía: la obra artística tiende a escapar del encorsetamiento del género; en cambio, las producciones propias de la cultura masiva respetan y se amoldan al tipo de restricciones que éste comporta, constituyendo un tipo de cultura hipergramaticalizada –desde las lógicas de su producción. De esta manera, las industrias culturales se apoyan en la seguridad de los esquemas cuya repercusión ya ha sido probada, si bien, a lo largo del tiempo, nuevos géneros aparecen y los tradicionales sufren transformaciones.

En el caso que trato, la orientación hacia la heteronomía propia de la cultura de masas no está dada solamente por el respeto a las restricciones del género sino que se reconoce ya en el eje fundamental que define el género de la autoayuda: el ofrecimiento de soluciones instrumentales a problemas personales o de la vida cotidiana.

La idea de que la multiplicidad de situaciones existentes pueda tipificarse y que un libro de consumo masivo pueda aportar respuestas indistintas a todos ellos implica una concepción simplificadora evidente ya en su propósito. Aunque puede encontrarse una cierta diversidad que permitiría una clasificación en sub-géneros, el tema de la “solución de problemas” es común a todos ellos, ya se trate de textos sobre espiritualidad, psicología, empresa, relaciones interpersonales o filosofía.

Mijail Bajtín señala que la forma, la organización de recursos lingüísticos y expresivos que implica el género y el tema que les es propio, son indicadores de una sensibilidad, de una preocupación y de un modo de entender el mundo correspondiente a una determinada organización social en un momento de su historia (1982, pp. 248-254). Así como la carta o la confesión fueron géneros discursivos de importancia en el siglo XVIII, considero que el género de la autoayuda distingue discursivamente el período que va de 1980 a la actualidad: la naturalidad de las significaciones que lo transitan y de las representaciones que lo pueblan están en correspondencia con la tonalidad emotiva de la cultura. La literatura de autoayuda se convierte así en expresión de una modalidad específica de acercamiento al mundo y de resolución de los problemas que éste presenta.

Esta alternativa, en correspondencia aquélla que exhiben las prácticas sociales corrientes, ofrece una *técnica*: en un mundo en el que la tecnología aparece como la vía preferida para la resolución de los problemas generales de la humanidad -reemplazando otras modalidades de resolución posibles, como la religión, la política o la filosofía-, el dispositivo montado por la literatura de autoayuda se torna perfectamente compatible.

No se trata simplemente de abordar el problema de la subjetividad, sino de darle salida. Los libros de autoayuda se presentan como una estrategia al alcance de la mano para resolver los malestares subjetivos. Su función es, pues, utilitaria. No construyen ficciones estéticamente valiosas ni escrutan el alma para comprender sus múltiples escondrijos: si abordan la interioridad del sujeto, es para facilitar su adaptación.

La materia sobre la que discurren es la persona. Podemos ubicarla, entonces, como parte de lo que Leonor Arfuch (2002) denomina el “espacio biográfico”, un dominio poblado por géneros orientados a la dimensión subjetiva. En estos casos, los textos se caracterizan por la borradura de las marcas ficcionales como proceso de autenticación. También aquí se revela el parentesco entre los libros de autoayuda y los mensajes de los medios: como señala Arfuch, los “momentos biográficos” de la narrativa mediática y el acontecimiento en boca de sus protagonistas o de sus testigos directos, son capaces de generar la confianza que procede de la plenitud de la presencia y producir efectos de verdad y certeza, aun en la incertidumbre que caracteriza a la época presente.

Cuando no se trata de la narración personal de boca de los autores, se apela a la narración biográfica en boca de otros, “confesada” al autor del libro en ámbitos de interacción diversos: su gabinete de terapia, un curso, un viaje o charlas ocasionales. En otros casos, el autor-narrador aparece en actitud de búsqueda, encontrándose con estos relatos de las vivencias ajenas en su intento por explorar el alma humana.

Sin embargo, la riqueza de la vivencia es reducida, el relato es expurgado de todo aquello que lo singulariza de modo tal que se preste a la síntesis. Para que la administración de soluciones estereotipadas sea admisible, el primer paso consiste en la construcción de tipologías. Así, las recetas, los decálogos y las instrucciones proporcionadas se toman de alcance universal. Los libros de autoayuda remiten al relato de la experiencia, pero no la entienden como un acontecimiento que irrumpe en la serie vital configurando un nuevo modo de vivir. Por el contrario, los testimonios adquieren, de acuerdo a los cánones de la cultura masiva, la forma del estereotipo.

Los libros de autoayuda pretenden expandir su eficacia fuera de los límites del texto. En ellos hay una promesa condicionada: si el lector sigue el camino prefigurado por el texto, conseguirá un bienestar

sedante ofrecido como felicidad en la totalidad de su existencia personal. Conducen a situaciones sin riesgos –puesto que ya han sido probadas-, sin experimentación –se siguen los pasos prefijados- y sin angustia. Esta promesa condicionada constituye uno de sus rasgos salientes en cuanto a su definición como género.

Caracterización del género

Siguiendo la teoría de los géneros discursivos formulada por Bajtín, identificaré los tres aspectos que definen al género: “tema”, composición o estructura y estilo. A partir de la identificación de los elementos que son propios de los libros de autoayuda, postularé una definición de género que permita trazar límites y exclusiones.

Tema

El primer aspecto a considerar es el tema. En este sentido, existen una gran variedad de subgéneros dentro de lo que se denomina “literatura de autoayuda” en la clasificación utilizada corrientemente, que suele incluir terapias orientales (feng-shui, yoga, reflexología, por ejemplo), libros esotéricos y, en algunos casos, libros de salud o de psicología infantil. A pesar de la evanescencia de estas fronteras, hay un dato reiterado en todos los textos que permiten unificar el género: su tema y su enfoque. Como ya he adelantado, este conjunto heteróclito tiene en común que trata la dimensión subjetiva como fundamento de un cambio vital individual, orientado a una finalidad instrumental -superar el dolor, la angustia, influir en las personas, desarrollar ciertas capacidades, liderar grupos humanos, etc.

Composición

En relación a la composición, se observa que los textos se estructuran, en general, en torno a la presentación de un problema. Es habitual que se exponga el tema utilizando ejemplos y testimonios. A este relato le sigue una tipificación, que *nomina* la situación descrita como un tipo de problema particular. El caso individual deja de ser único para representar un conjunto de situaciones similares y alcanzar niveles de mayor generalidad. De esto se derivan ulteriormente prescripciones de cierta universalidad, que proponen soluciones a modo de recetas o simples pasos a seguir.

Es fundamental subrayar que los textos explicitan un discurso socialmente legítimo con el cual las técnicas de autoayuda propuestas justifican su eficacia. Este discurso legitimador puede ser de distinto tipo. En todos estos casos, se apela a un *razonamiento* fundado en la ciencia o en la casuística. La “enseñanza” que se pretende impartir reclama una validación que sostenga su carácter general y atemporal.

Dos son los fundamentos más usados: uno es de tipo científico o pseudocientífico; el otro, de corte religioso. En estos textos, encontramos numerosas remisiones al discurso docto, que van desde el cognitivismo a la teoría de sistemas, así como también son frecuentes las menciones a las “capacidades desconocidas de la mente”. En estos casos, la argumentación puede apoyarse en la experiencia –ajena, del profesional-narrador que da cuenta de los casos tratados, o propia, del narrador en primera persona que testimonia las circunstancias vividas-, tanto como en teorías provenientes de la psicología o de las neurociencias.

De otro lado, se apela a un fundamento “espiritual” del orden humano y cósmico vinculado a la cosmovisión de la *New Age*. La *New Age*, que constituye una forma religiosa, presenta problemas particulares para analizar. Por tratarse de una espiritualidad laxa, es un discurso legitimador compatible con otras creencias. Se trata, además, de una justificación muy utilizada en los libros de autoayuda pues, al igual que la psicología, está orientada a la refiguración de la existencia. A los fines de esta investigación, no la consideraré como religión en tanto no exija compromiso con un dogma o núcleo fijo de principios; sí, en cambio, será abordada como un fundamento o discurso legitimador, que forma parte del sentido común de la época.

Entiendo por “sentido común” un género de expresiones culturales, de “sabiduría ad hoc” (Geertz, Clifford, 1983/1994, p. 112); un dominio semántico que presenta ciertos rasgos estilísticos generales: en los términos de Geertz, “cuasi-cualidades” que el sentido común atribuye a la realidad. Ellas son: naturalidad –presentar la vida cotidiana como si fuera simple, elemental-, practicidad –en el sentido de astucia popular, sensatez-, transparencia –una suerte de realismo por el cual la realidad sería lo que parece ser-, asistematicidad –las sentencias del sentido común son contradictorias entre sí, constituye un pensamiento sin consistencia lógica-y accesibilidad: cualquier persona puede llegar a conclusiones tales. El sentido común es un género discursivo antiexperto; representa al mundo como algo familiar, que cualquiera puede reconocer. La aparente obviedad de sus sentencias revela cierta acriticidad que, en su faceta política, permite la integración de los grupos subalternos a la ideología dominante (Gramsci, Antonio, 1970/2004). En la acepción de Gramsci, el sentido común es un precipitado –diverso y múltiple: existen diferentes “sentidos comunes”- de los procesos históricos, en los que “cada corriente de pensamiento deja atrás una sedimentación (...) que se cristaliza en un modo contradictorio” (Alfaro, Salvador, 2002, parr. 28).

Estilo

Como señalé, los libros de autoayuda descansan en testimonios, pero lo hacen de tal manera que se alejan de los relatos biográficos más tradicionales. El relato testimonial puede constituir la narración central de las que llamaré *cuasibiografías*, o simplemente enmarcar la serie de prescripciones, reglas o instrucciones directas que conforman el núcleo central de esta literatura.

Identifico tres rasgos estilísticos específicos que permite distinguir el género de la autoayuda de las biografías, los relatos de vidas ejemplares, las confesiones y otros textos propios del “espacio biográfico”: por un lado, al apoyarse en los testimonios, descartan de ellos lo que tienen de peculiar, enfatizando en cambio lo que es igual en todos ellos. Por otro, las declaraciones citadas en primera persona o las autorreferencias del autor son expresadas bajo una voluntad manifiesta de ejemplificar, justificar o enfatizar algún rasgo de la terapia o propuesta vital. Es decir que constituyen un apoyo a la intención final. Finalmente, bajo esa intencionalidad pedagógica, hay una torsión del relato del “yo” al “tú” que busca provocar identificaciones.

Consideraré especialmente la situación de enunciación, pues allí se hace evidente la distancia con las formas biográficas tradicionales. En lugar de tratarse de textos expresivos, orbitando alrededor de una voz narrativa fuerte en primera o tercera persona, la función conativa o apelativa se manifiesta como dominante. La reiterada apelación al lector busca producir un efecto de empoderamiento, condensado en la consigna “tú puedes”. Esta repetición pertinaz no es ociosa. La situación de enunciación tiende a producir un efecto de autoconfianza asignando un gran poder al lector y otorgándole la capacidad de

“cambiar su vida”. La potencialidad atribuida al receptor subyace a todo el género e insiste en adjudicarle atributos excepcionales no explotados, que lo facultan a transformar su existencia en tanto y en cuanto reconozca su valía y desarrolle sus capacidades “latentes”.

Esquemmatizando la descripción precedente, se revela un dispositivo discursivo montado en tres pasos. El primero supone el uso del lenguaje en función expresiva: la presencia de testimonios, confesiones, relatos íntimos expuestos abiertamente componen una constelación característica de la cultura contemporánea llamada “espacio biográfico”. En los libros de autoayuda, esta construcción busca un efecto de personalización cuyo objetivo es borrar la impronta homogeneizante de la industria cultural. Opera aquí una intención de generar identificaciones inmediatas entre la situación narrada y el lector.

El segundo implica una interacción en otro nivel: el yo-enunciador es artífice directo de la estrategia de persuasión; volcándose hacia un tú/usted, o a un “nosotros” inclusivo, el autor ofrece al lector una resolución al problema planteado. El uso del “tú” no es inocuo; señala al sujeto, individualizándolo, y lo instala en un ámbito descontextualizado, desprendido del “nosotros” colectivo. Desaparecen los entornos y, con ellos, las diferencias. La igualación de los sujetos, consumada de esta manera, permite avanzar hacia el siguiente movimiento.

El tercer paso culmina la lógica inductiva que, soterradamente, venía desplegándose e introduciendo una universalización de los preceptos. Llegados a este punto, las recomendaciones se establecen como fórmulas impersonales, como un conjunto de dogmas prácticos de los que se derivan instrucciones neutrales, en las que quedan suprimidas todas las valoraciones y la expresividad que caracterizó al primer momento. Aun cuando estuvieran escritos en segunda persona, los mandatos alcanzaron el estatuto de la “objetividad”. De esta manera, los recursos retóricos son puestos al servicio de una estructura que va de lo particular a lo general, del caso a la ley.

Existen algunos otros recursos retóricos que aparecen ocasionalmente. Suelen encontrarse, por ejemplo, *tests* y otras estrategias que permitan al lector diagnosticar su situación y evaluar sus progresos, proponiendo un espacio de interacción directa entre el texto y el lector. Estos elementos refuerzan la relación del yo-tú instalada por estos libros y permiten generar una ilusión de interacción que evoque el diálogo.

Los libros de autoayuda se presentan como “singulares universales”: se refieren a cada caso -el *test* mismo es medida de “personalización” de la terapia- pero al mismo tiempo se proponen como universales, pues pueden ser consumidos por cualquiera, más allá de sus creencias y sus características particulares. A pesar de su extensión en cuanto a los casos a los que puede responder, su eficacia es personalísima: depende de cada uno de los lectores y de cuánto sean capaces de seguir las prescripciones contenidas en el libro.

En otros casos, como si fueran recursos didácticos, se incorporan fábulas o historias moralizantes y se trasladan sus enseñanzas al mundo humano. Esto resulta factible porque la estructura atemporal de la fábula es semejante a la del libro de autoayuda: sin contexto, sin especificar un escenario ubicado espacial, cultural e históricamente, las situaciones y sus protagonistas se tornan indistintos. Estas inserciones suelen presentarse como relatos enmarcados.

Muy a menudo, la consigna que sintetiza la enseñanza es destacada del resto de la narración, funcionando como síntesis parcial, resumen o latiguillo insistente. De igual manera, las “recetas”

aconsejadas, de extrema simplicidad, se presentan como decálogos o como pasos sintéticos bien establecidos.

De todos estos elementos puede inferirse que estos libros se dirigen a un público que se fatiga de libros extensos y que busca en ellos simplemente indicaciones útiles. Los libros se leen, en general, rápidamente, puesto que su lectura resulta facilitada a través de la utilización de múltiples recursos. En este sentido, la ejemplificación o relato de la vivencia, en tanto son cuestiones que atañen a la vida, también resultan fácilmente comprensibles.

Las “verdades” presentadas por el texto, al finalizar la lectura, resultan evidentes. Los libros transmiten una visión del mundo convincente, que rápidamente resulta compatible con lo que los sujetos experimentan; son verosímiles y su pintura de las situaciones es compatible con la experiencia vivida, de modo tal que no sea discutida de inmediato.

La literatura de autoayuda, de esta manera, satisface los requerimientos del discurso ideológico el cual, como plantea Jon Elster (1982), intenta captar las necesidades y esperanzas de las personas, modulándolas en su propio lenguaje. Hablo aquí de ideología como “significaciones al servicio del poder” (Thompson, John, 1990/1993), sin profundizar el extenso debate en torno a la noción, cuyas huellas pueden seguirse en numerosos y muy relevantes autores (Žižek, Slavoj, 1989/1992; Eagleton, Terry, 1993/1997; Žižek, 1994/2003). Aún asumiendo, desde la perspectiva foucaultiana, la ubicuidad y difusión del poder, (Foucault, Michel, 1975; 1992), la noción de ideología dominante permite distinguir niveles desiguales en su ejercicio y acumulación.

Puede decirse, entonces, que la literatura de autoayuda se configura como un discurso ideológico en tanto se involucra claramente con los problemas de los sujetos. Su voz se hace oír por boca de terceros, los testigos-protagonistas, que exteriorizan padecimientos semejantes entre sí, construyendo de esta manera la verosimilitud del texto. Los textos asumen los deseos colectivos de felicidad –cifrados, básicamente, en la obtención del éxito y la eliminación del sufrimiento- y proporcionan alternativas plausibles ante circunstancias perturbadoras. La “realidad” que muestran es fácilmente reconocible, pues se trata de la cotidianidad. Los discursos de la ciencia o de la experiencia justifican sus respuestas y fundamentan su eficacia.

En la modulación producida por la literatura de autoayuda aflora el “tono” de la época actual. Primero, porque la “revelación de los dolores del alma” ante un público extraño y masivo es culturalmente “audible” sin extrañeza alguna, en el mismo sentido en el que la subjetividad se vuelve un tema esencial y se adueña del núcleo vital de las preocupaciones sociales. Segundo, porque la apelación al otro con intención de convencer es un hecho corriente: es el lenguaje con el que la publicidad interpela a diario a la multitud. Tercero, porque el “hágalo usted mismo” a partir de una receta, hunde sus raíces en dos significaciones vertebrales de la sociedad capitalista moderna: la noción de “utilidad” y la entronización del individuo omnipotente el “conquistador”, el “emprendedor” (Cawelti, John, 1965/1968; Ehrenberg, Alain, 1991/2005). Esta mirada ciega la visión de la sociedad y sus conflictos, anulados por la restricción al mundo individual.

Los aspectos prescriptivos de la autoayuda se plasman en un dispositivo técnico que, sobre la base de reglas y ejercicios, conducen a transformar la representación del mundo y a reorientar el sentido de la acción. La mayor parte de los libros de autoayuda están dirigidos a disolver los síntomas del malestar cotidiano sin preocuparse por la modificación de sus causas. Se presentan como soluciones rápidas a

problemas cuyo origen identifican en el individuo y cuya salida depende igualmente y en su totalidad de acciones personales, dejando fuera de la consideración los condicionamientos socioculturales y económicos en los que estas situaciones pudieran inscribirse. Las prácticas terapéuticas tendientes a superarlos se basan en el control de las representaciones de los sujetos. El objetivo perseguido es mejorar la adaptación a las condiciones de existencia, en consonancia con el universo de creencias y valores que caracterizan al capitalismo tardío.

Otro rasgo estilístico característico es la redundancia, una insistencia notable sobre un manojito de ideas que atraviesan como un eje central toda argumentación. Puede resumirse en un lema: el lector tiene el poder de cambiar su vida. La ejemplificación es uno de los recursos más usados; la veracidad del argumento se confirma por los casos expuestos. Los testimonios suelen acompañarse de una conclusión que “cierra” el sentido del relato sobre las ideas que se pretende inculcar.

A partir de este conjunto de elementos podemos entonces establecer las exclusiones de aquellos textos que, compartiendo alguno de los rasgos, carecen de otros. De la delimitación aquí esbozada se desprende que no forman parte del género los libros de tipo práctico -salud, guías educativas para padres, dietas, sexualidad, jardinería, cocina-, pues carecen por completo, o presentan en un grado débil, un discurso legitimador: son guías para ayudar a hacer, que no se interesan más que circunstancialmente por la dimensión subjetiva.

Según la definición que propongo, tampoco los libros que solicitan una participación del orden de la pueden incluirse en el género. Un caso particular, como ya se indicó, es la *New Age*, que constituye una religiosidad laxa, una “lengua franca”, como la califica Paul Heelas (1996), una nube de creencias poco determinadas y aún menos determinantes. Cuando el fundamento espiritual invocado reclama la “íntima convicción” para que la ayuda ofrecida por los textos resulte eficaz, no forman parte del género, como en el caso de los libros esotéricos y religiosos. Cuando, por el contrario, no se exija este compromiso, como sucede en los libros que presentan algunas nociones *New Age* muy divulgadas, se incluyen dentro de la categoría “libros de autoayuda”.

Por último, dejo fuera de la clasificación a las novelas y narraciones moralizantes o ejemplificadoras basadas en alegorías o símbolos, puesto que presentan un argumento. Entre estos casos se encuentran los libros de Paulo Coelho, que en general son novelas breves. Tampoco se consideran libros de autoayuda aquéllos compuestos por frases y aforismos, o los opúsculos destinados a la meditación. Estos géneros, de larga trayectoria literaria, no suelen estar asociados a un cambio instrumental de la existencia. Los libros de autoayuda, en cambio, muestran en qué sentido debe operarse esta transformación.

“Historia interna” del género

El concepto de autoayuda reconoce sus orígenes a mediados del siglo XIX. Con ese término, Samuel Smiles titula su libro, *Self-help*, que data de 1845. En el contexto del libro, el concepto significaba esencialmente la fuerza de voluntad aplicada al cultivo de buenos hábitos (Rüdinger, Francisco, 1995). En la obra de Smiles reverberan las ideas de la época en torno a la autoconfianza y el cultivo de la personalidad; la novedad del libro radica en que estos atributos aparecen ligados a una forma de individualismo que propone el progreso social como un logro dependiente de las capacidades de los hombres.

Self-help muestra rastros de una moral victoriana llamada a desaparecer en las versiones del siglo XX. Señala Francisco Rüdinger: “el concepto clave no es el de éxito sino el de carácter. (...) El proyecto contenido en sus páginas (...) consiste de hecho en conciliar el espíritu del progreso personal, basado en el imperio de la voluntad, con la moral tradicional” (1995, p.37). En ese sentido, el libro de Smiles guarda ecos de los libros de educación sentimental.

Las características paradigmáticas del género literario aparecen recién hacia 1930. La descripción que he propuesto está fundada en las características actuales del género; sin embargo, éste exhibe una historia interna relativamente breve que reconoce algunas inflexiones. Tomando en cuenta la variación de los discursos justificadores, trazaré una cronología tentativa, ofreciendo un texto emblemático a modo de ejemplo de cada período.

Uno de los libros más antiguos y de mayor circulación, quizá el primero que exprese nítidamente las características del género antes descritas es el ya citado *Cómo ganar amigos e influir en las personas*, de Dale Carnegie. Existen otros antecedentes de libros orientados a la formación del carácter, muchos de ellos inspirados en la autobiografía de Benjamin Franklin que se editó póstumamente en París bajo el título *Mémoires de la vie privée de Benjamin Franklin* (1791/2007). Hacia los años 30, el cultivo de las virtudes se aplica a la consecución de un objetivo concreto, fundamentalmente el enriquecimiento. Ejemplo de este caso es el libro de Napoleon Hill, *The Law of Success*, que data de 1925, al que le siguió la publicación, en plena Gran Depresión, de *Think and Grow Rich* en 1937, del mismo autor. Enraizados en el mito del ascenso individual, estos libros se basan en entrevistas a los grandes millonarios norteamericanos y sistematizan sus “recetas” para que su camino del éxito pueda ser seguido por cualquiera. En este sentido, es muy débil la presencia del discurso legitimador concerniente a la subjetividad. Este componente se expresa mejor en *Cómo ganar amigos...* -de allí que esta genealogía lo ubique en los inicios- ya que hay aquí un desarrollo de teorías conductistas en torno a la personalidad. Esta primera etapa, preocupada por encontrar un camino para alcanzar una posición económica encumbrada, es la que denomino “de surgimiento”.

Hacia 1950 y como consecuencia de los cambios socioculturales acarreados por la Segunda Guerra Mundial, la cultura norteamericana comienza a experimentar transformaciones que se cristalizan en la forma de la contracultura de los 60 (Roszak, Theodore, 1968/1984; Papalini, Vanila, 2006). Coexistiendo con la vertiente anterior, que sigue abrazada a los requerimientos mercantiles y al mito del *self-made man*, emerge un número de libros donde las transformaciones personales tienen una inspiración espiritual. Más que adquirir nuevos hábitos y transformar conductas, las técnicas apuntan a la armonía y la autorrealización. Estas consideraciones no sólo conciernen a la religiosidad orientalista que luego se encauzará en el movimiento *New Age*, sino también a las religiones protestantes, como la del pastor Norman Vincent Peale. En este segundo caso, la transformación interior se dirige al desarrollo del «pensamiento positivo». Como una reacción antimaterialista y enfrentándose a la definición de éxito de la sociedad de la época –plasmadas en la literatura de autoayuda del período anterior-, la vertiente *New Age* de la autoayuda se rebela contra los discursos ideológicos hasta entonces hegemónicos, tomando como fuentes las reflexiones de Marcuse, Jung, Allen, Wattles, Shinn, entre otros. Hacia 1975 aparecen algunos textos claves de la *New Age*, como *The Tao of Physics*, de Fritjof Capra (1975).

El movimiento contracultural pierde vitalidad avanzados los 80, pero aún antes, hacia los 70, una parte de este grupo se orienta hacia las teorías sistémicas (Castells, Manuel, 1996), haciendo converger el optimismo tecnológico con el pensamiento cibernético y abonando el paralelismo entre el cerebro y el

ordenador. Aunque sus propósitos iniciales fueron reformistas, estas nuevas visiones tendieron a asimilarse a los discursos hegemónicos. La teoría general de sistemas y la cibernética son congruentes con las teorías holísticas de la *New Age* y le proporcionan un fundamento científico. Las posiciones más conciliadoras de la Nueva Era consideran que la sociedad y sus instituciones no son incompatibles con el progreso espiritual. El aprendizaje de las técnicas del desarrollo personal puede ayudar a lograr un mayor bienestar y armonía en la vida cotidiana (Heelas, 1996).

Hacia los 90, un nuevo cambio de paradigma sacude los discursos sociales circulantes. El regreso del yo, que en los formatos mediáticos se manifiesta como la proliferación de relatos en primera persona y una presencia destacada de las narrativas de la vida cotidiana (Arfuch, 2002), se amalgaman con una nueva etapa de la autoayuda que en este período se preocupa especialmente por los testimonios, generando instancias de rápida identificación. Las teorías que postulan el crecimiento de la cultura terapéutica explican este reingreso de la subjetividad a la escena social, que sirve como sostén de la trama. El peso sobre el sujeto se vincula con las transformaciones socioeconómicas (Ehrenberg, 1998; Sennett, Richard, 1998/2000) y políticas (Lewcowicz, Ignacio 2004). Evidentemente, las responsabilidades exceden los recursos singulares (Ampudia, 2006). Aparecen nuevos problemas psicosociales, nuevas adicciones, nuevas insuficiencias (Giddens, 1997; Martuccelli, Danilo, 2002/2007). La cultura terapéutica se funda como la disposición de un conjunto de dispositivos capaces de auxiliar a los sujetos en esta empresa. Los libros de autoayuda son una de las maneras de tramitar estos malestares sociales cada vez más difundidos (Hazleden, 2003; Illouz, 2008). Sus fundamentos, en esta etapa, abarcan desde el *management* —el *coaching*, como su versión novedosa—, a las versiones occidentalizadas del yoga, desde la psicología cognitiva a la filosofía.

El cuadro establece las diferentes etapas en función de las características retóricas de los textos, sus objetivos o finalidades prácticas, los discursos en los que se apoya para legitimar su propuesta y el área de la vida a la que preponderantemente dirige sus prescripciones. Las etapas están fraccionadas en períodos aproximados de veinte años, a fin de vincularse con los contextos histórico-sociales y sus transformaciones, tomando como referencia a la sociedad norteamericana en donde estos textos tienen sede preferente. Así, la etapa del “surgimiento” de la autoayuda llega hasta el fin de la Gran Depresión, la “rebelión” abarca el momento de auge de la contracultura, el “reencauzamiento” coincide aproximadamente con el ascenso del neoliberalismo y el momento de “expansión”, con la profundización de sus lógicas.

Tabla 1. Historia interna del género de la autoayuda: etapas

Período	1930 – 1950 Surgimiento	1950 – 1970 Rebelión	1970 – 1990 Reencauzamiento	1990 – 2005 Expansión
Característica de los textos	Manuales de ventas. Publicaciones de divulgación abierta al público general	Libros espirituales, con transmisión de las enseñanzas de maestros orientales	Manuales de <i>management</i> Manuales de autoprogramación	Biografías y autobiografías con eje en cuestiones “espirituales”. Novelas ejemplares. Libros de autoayuda

Período	1930 – 1950 Surgimiento	1950 – 1970 Rebelión	1970 – 1990 Reencauzamiento	1990 – 2005 Expansión
Objetivos	Enseñar técnicas para una finalidad concreta	Estimular el desarrollo personal y la autoconfianza “Empoderamiento”: Black Power, organizaciones civiles. “Pensamiento positivo”: Flower Power	Aplicar las capacidades personales al mundo del trabajo Desarrollar capacidades mentales latentes	“Biblioterapia”: curar los síntomas del malestar subjetivo, mejorar la vida cotidiana.
Discurso legitimador	Psicología conductista	“Nueva Era”	Teorías de sistemas, cognitismo. Toyotismo (liderazgo)	Psicologías diversas, cognitismo, “Nueva Era”, <i>management</i>
Área de acción	Trabajo	Interioridad	Inteligencia, trabajo	Vida cotidiana en todas sus esferas. Padecimientos subjetivos: <i>Stress</i> , fobias, angustias
Textos representativos	Cómo ganar amigos e influir en las personas Dale Carnegie, 1936/1948	El poder del pensamiento positivo Norman V. Peale, 1952/2006	<i>El método Silva de control mental</i> , José Silva, 1966/2006.	Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus John Gray, 1992/2000

Aunque en cada período se destacan ciertas características emblemáticas de una nueva vertiente emergente, la literatura de autoayuda circulante no se agota en ellas. Lo nuevo se superpone a lo ya existente: el auge de este tipo de literatura propicia la reedición de textos publicados en años anteriores, que vuelven a circular en contextos de recepción diferentes a los de su producción.

Por ejemplo, durante el tercer período, reaparecen nociones que remiten a la subjetividad -como subconsciente, inteligencia o emociones- y hasta se habla de “interioridad” -un término asociado a la espiritualidad contracultural de los 60-, pero desde una perspectiva antagónica que la traduce en términos productivos. Se les otorga un sustrato material, localizado anatómicamente en el cerebro, y se las redesigna bajo una categoría científica.

Vale la pena observar también que la etapa actual es aún más sincrética ya que coexisten tanto las tendencias que se desvían del “*mainstream*” o curso central del proceso de subjetivación, como las orientaciones hegemónicas. Se evidencia así una “lucha” ideológica (Voloshinov, Valentin, 1929/1992) que tiene correlatos en cierta diversificación de los procesos de subjetivación.

Al calor de los cambios sociales, la literatura de autoayuda va desarrollando variaciones que se suman a las modalidades ya existentes. La década de los 90 plasma los cambios que venían desarrollándose de manera dramática: ya no hay normas ni marcos fijos y “todo lo sólido se desvanece en el aire”, como profetizaban Marx y Engels en 1848 en *El manifiesto comunista*. Las teorías de la posmodernidad señalan la atomización social y un regreso al interior: la figura de Narciso, que se embelesa contemplando su rostro en el espejo, habla de una sociedad hedonista e individualista (Lipovetsky, 1983/1995) y quizá esto sea cierto para algunos sectores. La mayoría, sin embargo, parece evocar otro mito: el de Atlas, que sostiene el mundo sobre sus espaldas dolientes.

Ante la falta de apoyos estructurales, en un escenario cambiante, con modalidades de trabajo flexibles, la única certeza parece estar en uno mismo (Ehrenberg, 1995/2005). El mundo del trabajo, un ámbito

ligado tradicionalmente a un saber y un saber-hacer, ha sufrido fundamentales transformaciones: se trata ahora de «gser»h, es decir que los atributos apreciados y estimulados tienen que ver con aspectos de la personalidad y la capacidad de interacción, cuestiones no son desarrolladas especialmente por los sistemas de educación formales. Son, en cambio, materia de los libros de autoayuda: la creatividad, la afabilidad, la flexibilidad y la fácil adaptación a grupos humanos y tareas cambiantes, cuentan tanto como el diploma universitario a la hora de buscar empleo (Boltanski, Luc & Chiapello, Ève, 1999/2004). Los libros de autoayuda cumplen aquí su papel: colaboran en el sostenimiento de las situaciones vitales existentes, como bastón o prótesis, enmascarando la crudeza de las circunstancias vividas, ofreciendo consuelo y apoyo. En general, ofrecen técnicas adaptativas que permitan superar crisis o atenuar malestares. No obstante, también pueden proporcionar la ocasión de una introspección profunda que conduzca a la autotransformación.

Conclusiones

Bajo la premisa de que el sujeto no es deducible de un conjunto de determinaciones históricasociales, sino una derivación ambivalente -efecto de un poder anterior y condición de posibilidad de una potencia enmarcada (Butler, Judith, 1997/2001)-, las reflexiones precedentes sirven sólo de marco de inteligibilidad general para el fenómeno de la autoayuda contemporánea. No abarcan más que las gramáticas de producción y recepción, sin alcanzar a escudriñar sus apropiaciones, autoaplicaciones y refracciones.

En este sentido, mi posición difiere ligeramente de expresada por Rose cuando señala que “los dispositivos de «producción de significado» —grillas de visualización, vocabularios, normas y sistemas de juicio— producen experiencia; no son producidos por ella” (1996/2003, p. 218). Desde mi punto de vista, estos dispositivos simbolizan la experiencia: la tamizan o la modulan, la vuelven aprehensible, permiten su apropiación, pero no absorben totalmente. La experiencia se ubica del lado de lo Real (Lacan, Jacques, 1966/2009) y nutre a la potencia: implica reverberaciones no codificadas que exceden y escapan cualquier simbolización provisoria.

...los propósitos del poder no siempre coinciden con los propósitos de la potencia. En la medida en que estos últimos divergen de los primeros, la potencia supone la asunción de un propósito no pretendido por el poder, el cual no hubiese podido derivarse lógicamente o históricamente y opera en una relación de contingencia e inversión con respecto al poder que lo hace posible y al que no obstante pertenece (Butler, 1997/2001, p. 21).

Aún cuando los libros de autoayuda no fueran otra cosa que artífices del poder, y parte de los procesos de subjetivación, las prácticas del sujeto podrían desbordarlo. Por esta razón, la dimensión productiva del dispositivo no puede ser tratada en general: condiciona y habilita procesos y prácticas heterogéneos y específicos. Los “modos de dar significado” a la experiencia no se derivan del análisis de los procesos de subjetivación sino que ameritan una investigación que incluya –y no presuponga– a los sujetos mismos.

Rose recomienda suponer la heterogeneidad más que la homogeneidad como principio heurístico fundamental. Sin embargo, y al mismo tiempo, advierte que existe una cierta unificación de los regímenes de subjetivación (1989/1999). En el análisis que he propuesto, se pone en evidencia que en

los libros de autoayuda hay un componente de reproducción de lo Mismo, transcripto –como muestra su historia interna- en función de distintos marcos históricosociales. Pero en tanto se dirigen a la transfiguración de la subjetividad, estos libros son herramientas duales: sirven tanto a la autonomía como al dominio.

Como propone Guattari, deben tomarse en cuenta las “dimensiones polifónicas de la subjetividad”, estas dimensiones que la hacen contradictoria y múltiple (2008). Hay libros, pero también –y sobre todo- hay lecturas. La investigación en este terreno recién está comenzando.

Referencias

Abraham, Tomás (2000). *La empresa de vivir*. Buenos Aires: Sudamericana.

Adams, Matthew (2004). Whatever Will Be, Will Be: Trust, Fate and the Reflexive Self. *Culture Psychology*, 10 (4), 387-408.

Adorno, Theodor y Horkheimer, Max (1944/2006). *Dialéctica de la Ilustración*. 8e. edición Barcelona, Trotta.

Alfaro, Salvador (2002). Gramsci y la sociología del conocimiento: Un análisis de la concepción del mundo de las clases subalternas. Portal *Antroposmoderno*. Extraído el 12/05/2009 de http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Z0wA_XfGMgsJ:www.uca.edu.sv/facultad/chn/c1170/alfaro1.html+Gramsci+sentido+com%C3%B3+cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=ar

Ampudia de Haro, Fernando (2006). Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos. *Revista Española de Sociología*, 113, 49-72.

Arán, Pampa (2000). Perspectivas para el estudio de los géneros literarios en el fin de siglo. *Cyberhumanitis*, 14. Extraído el 13/09/2010 de <http://www2.cyberhumanitis.uchile.cl/14/tx3pampa.html>

Arfuch, Leonor (2002). *El espacio biográfico*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Bajtín, Mijail (1979/1999). *Estética de la creación verbal* (10ª. ed.). México: Siglo XXI editores.

Beck, Ulrich y Beck-Gernsheim, Elisabeth (2002/2003). *La individualización*. Barcelona: Paidós.

Boltanski, Luc & Chiapello, Ève (1999/2004). *Le nouvel esprit du capitalisme*. París: Gallimard.

Butler, Judith (1997/2001). *Mecanismos psíquicos del poder*. Madrid: Cátedra.

Capra, Fritjof (1975). *The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels Between Modern Physics and Eastern Mysticism*. Berkeley: Shambhala Publications.

Capra, Fritjof (1982/2003). *El punto crucial. Ciencia, sociedad y cultura naciente*. Buenos Aires: Troquel.

Carnegie, Dale (1936/1994). *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas* (9ª ed.). Buenos Aires: Sudamericana.

- Carnegie, Dale (1936/1948). *How to Win Friends and Influence People* (pocket edition) New York: Pocket Books.
- Castel, Robert (1995). *Les métamorphoses de la question sociale*. París: Fayard.
- Castells, Manuel (1996). *La era de la información. Vol. 1: La sociedad red*. Madrid: Alianza.
- Cawelti, John (1965/1968). *The Apostles of the Self-Made Man. Changing Concepts of Success in America* (2ª ed). Chicago: The University of Chicago Press.
- Cowlishaw, Bridget Roussel (2002). Subjects Are from Mars, Objects Are from Venus: Construction of the Self in Self-help. *Journal of Popular Culture*, 35 (1), 169-184.
- Deberti Martins, Cristina (2007). La biblioterapia aplicada a pacientes con Consumo problemático de sustancias psicoactivas: experiencia en "El Portal Amarillo". *Itinerario*, 7. Extraído el 08/11/2007 de <http://www.itinerario.psico.edu.uy/LabiblioterapiaaplicadaapacientesconConsumoproblematicodesustancias.htm>
- Declaración de Filadelfia (1944). Anexo a la Constitución de la Organización Internacional del Trabajo. Extraída el 16/07/2007 de <http://www.ilo.org/ilolex/spanish/iloconst.htm#annex>
- Dejours, Christophe (1980/2003). *Travail, usure mentale*. París: Bayard.
- Dejours, Christophe (1998). *Souffrance en France*. París : Edicions du Seuil.
- Deleuze, Gilles (1986/2003). *Foucault*. Buenos Aires: Paidós.
- Deleuze, Gilles & Guattari, Félix (1976/1997). *Rizoma (Introducción)*. Valencia: Pre-textos.
- Eagleton, Terry (1943/1997). *Ideología. Una introducción*. Barcelona: Paidós.
- Ehrenberg, Alain (1991/2005). *Le culte à la performance*. París: Hachette.
- Ehrenberg, Alain (1995/2005). *L'individu incertain* (4ª ed.). París: Hachette.
- Ehrenberg, Alain (1998). *La fatigue d'être soi*. París: Odile Jacob.
- Elster, Jon (1982) Belief, bias and ideology. En Martin Hollis and Steven Lukes (eds.), *Rationality and Relativism* (pp.123-148). Cambridge: MIT Press.
- Escudero Chauvel, Lucrecia (1997). ¿Quién es el autor de las noticias? Acerca del contrato mediático de la información. *Sociedad*, 11, 82-97.
- Foucault, Michel (1975/1977). *Vigilar y castigar*. México: Siglo XXI.
- Foucault, Michel (1981-1988/1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós / Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma de Barcelona.
- Foucault, Michel (1992). *Microfísica del poder*. Madrid: La Piqueta.

- Foucault, Michel (2001/2002). *La hermenéutica del sujeto. Curso en el Collège de France. 1981-1982*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Franklin, Benjamin (1791/2007). *Autobiografía de Benjamin Franklin*. Sevilla: Moño Azul editora.
- Freud, Sigmund (1930/2001). El malestar en la cultura. En *Obras completas Vol. 8* (pp. 3017-3067). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Gandolfo, Elvio (2007). *El libro de los géneros*. Buenos Aires: Norma.
- Geertz, Clifford (1983/1994). *Conocimiento local*. Barcelona: Paidós.
- Giddens, Anthony (1991/1998). *Modernidad e identidad del yo*. Barcelona: Península.
- Giddens, Anthony (1997). La vida en una sociedad postradicional. *Ágora*, 6, 5-61.
- Gramsci, Antonio (1970/2004). *Antología* (selección, traducción y notas de Manuel Sacristán). Buenos Aires: Siglo XXI editores.
- Gray, John (1992/2000). *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus* (60ª ed.). México: Océano.
- Guattari, Félix (1992/1996). *Caósmosis*. Buenos Aires: Manatí.
- Guattari, Félix (2008). «Hacia una autopoietica de la comunicación». En *La ciudad subjetiva y postmediática. La polis reinventada*. Cali: Fundación Comunidad.
- Hancock, Philip & Tyler, Melissa (2004). MOT Your Life: Critical Management Studies and the Management of Everyday Life. *Human Relations*, 57, 619-645.
- Hay, Louise (1984/1995). *Usted puede sanar su vida*. California: Hay House.
- Hazleden, Rebecca (2003). Love Yourself: The Relationship of the Self with Itself in Popular Self-Help Texts. *Journal of Sociology*, 39, 413-428.
- Healy, David, (1999/2000) *The Antidepressant Era*. Cambridge (Mass): Harvard University Press.
- Heelas, Paul (1996). A Nova Era no contexto cultural: Pré-Moderno E Pós-Moderno. *Religião e Sociedade*, 17 (1-2), 16-33.
- Hill, Napoleon (1925/2006). *Las leyes del éxito*. Barcelona: Obelisco
- Hill, Napoleon (1937/2006). *Piense y hágase rico*. Extraído el 14/03/2007 de http://www.libertadfinanciera.com/Piense_y_Hagase_Rico%20PDF.pdf
- Hochschild, Arlie (2003). *The Commercialization of Intimate Life: Notes from Home and Work*. Berkeley: University of California Press.
- Illouz, Eva (2006). *Les sentiments du capitalisme*. Paris: Éditions du Seuil.
- Illouz, Eva (2008). *Saving the Modern Soul*. Berkeley, C.A.: University of California Press.

- Lacan, Jacques (1966/2009). De una cuestión preliminar a todo tratamiento posible de la psicosis. En: *Escritos, Vol.2*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Larsson, Jörgen & Sanne, Christer (2005). Self-help Books on Avoiding Time Shortage. *Time & Society*, 14 (2/3), 213-230.
- Lasch, Christopher (1979/1999). *La cultura del narcisismo*. Barcelona: Andrés Bello.
- Lazarus, Antoine (pres.) (1995, febrero). *Une souffrance qu'on ne peut plus cacher*. Informe del grupo de trabajo 'Ville, santé mentale, précarité et exclusion sociale', Délégation Interministérielle à la ville et au développement social urbain. Délégation Interministérielle au Revenu minimum d'insertion.
- Le Breton, David (1990/2000). *Anthropologie du corps et modernité*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Le Breton, David (1995/2006). *Antropologie de la douleur*. Édition revue et complétée. Paris: Métailié.
- Lewkowicz, Ignacio (2004). *Pensar sin Estado*. Buenos Aires: Paidós.
- Lipovetsky, Gilles (1983/1995). *La era del vacío*. Barcelona: Anagrama.
- Lipovetsky, Gilles (2006/2010). *La felicidad paradójica*. Barcelona: Anagrama.
- Martuccelli, Danilo (2002/2007). *Gramáticas del individuo*. Buenos Aires: Losada.
- Marx, Karl y Engels, Friedrich (1848/2001). *El manifiesto comunista*. Madrid: Alianza.
- Mattelart, Armand (1996/1998). *La mundialización de la comunicación*. Barcelona: Paidós.
- McLeod, Julie & Wright, Katie (2009). The Talking Cure in Everyday Life: Gender, Generations and Friendship. *Sociology*, 43, 122-139.
- Nehring, Daniel (2009). Modernity with Limits: The Narrative Construction of Intimate Relationships, Sex and Social Change in Carlos Cuatémoc Sánchez's *Juventud en Éxtasis*. *Sexualities*, 12, 33-59.
- Papalini, Vanina (2006) La subjetividad disciplinada: de la contracultura a la autoayuda. En Vanina Papalini (editora) *La comunicación como riesgo: Cuerpo y Subjetividad* (pp. 21-44). La Plata: Al margen.
- Papalini, Vanina (2007). La literatura de autoayuda, una subjetividad del Sí-Mismo enajenado. *La trama de la Comunicación*, 11, 331-342.
- Peale, Norman (1952/2006) *El principio positivo*. Barcelona: Obelisco.
- Petit, Michèle (2001/2006). *Lecturas: del espacio íntimo al espacio público*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Redden, Guy (2002) The New Agents: Personal transfiguration and radical privatization in New Age self-help. *Journal of Consumer Culture*, 2 (1), 33-52.

- Rodríguez Ferrándiz, Raúl (2009). Tiempos de cambio. Industrias culturales en clave postindustrial. *TELOS*, 78. Extraído el 5/12/2008 de <http://sociedadinformacion.fundacion.telefonica.com/telos/articulodocumento.asp?idarticulo=1&rev=78.htm>
- Rose, Nikolas (1989/1999) *Governing the soul* (2ª ed.). London: Free Association Books.
- Rose, Nikolas (1996/2003). Identidad, genealogía, historia. En Stuart Hall & Paul Du Gay, (comp.) *Cuestiones de identidad cultural* (pp. 214-250). Buenos Aires: Amorrortu.
- Roszak, Theodore (1968/1984). *El nacimiento de una contracultura*. Kairós: Barcelona.
- Rüdinger, Francisco (1995). *Literatura de Autoajuda e Individualismo*. Porto Alegre: Editora da Universidade, Universidad de Rio Grande do Sul.
- Schnaith, Nelly (1990). *Las heridas de Narciso*. Buenos Aires: Catálogos.
- Schvarstein, Leonardo & Leopold, Luis (dir.) (2005). *Trabajo y subjetividad*. Buenos Aires: Paidós.
- Sennett, Richard (1998/2000). *La corrosión del carácter*. Barcelona: Anagrama.
- Silva, José (1966/2006) *El método Silva de control mental*. Barcelona: Ediciones B.
- Smiles, Samuel (1859). *Self-help*. London. Extraído el 12/03/2007 de <http://www.gutenberg.org/ebooks/935>.
- Steinberg, Oscar (1997/2002). Géneros. En Carlos Altamirano (director), *Términos críticos de sociología de la cultura* (pp. 101-105). Buenos Aires: Paidós.
- Thompson, John (1990/1993). *Ideología y cultura moderna*. México: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.
- Verón, Eliseo (1988/1998). *La semiosis social* (2ª. ed.). Barcelona: Gedisa.
- Vigarello, Georges (1993/1999). *Histoires des pratiques de santé*. Paris: Éditions du Seuil.
- Voloshinov, Valentin (1929/1992). *El marxismo y la filosofía del lenguaje*. Madrid, Alianza.
- Zarifian, Édouard (1996). *Le prix du bien-être*. Paris: Odile Jacob.
- Žižek, Slavoj (1989/1992). *El sublime objeto de la ideología*. México: Siglo XXI editores.
- Žižek, Slavoj (1994/2003) El espectro de la ideología. En Slavoj Žižek (comp.), *Ideología. Un mapa de la cuestión* (p. 7-42). Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Historia editorial

Recibido: 28/03/2010

Aceptado: 01/10/2010

Formato de citación

Papalini, Vanina (2010). Libros de autoayuda: Biblioterapia para la felicidad. *Athenea Digital*, 19, 147-169. Disponible en <http://psicologiasocial.uab.es/athenea/index.php/atheneaDigital/article/view/722>.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons](#).

Usted es libre de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las siguientes condiciones:

Reconocimiento: Debe reconocer y citar al autor original.

No comercial. No puede utilizar esta obra para fines comerciales.

Sin obras derivadas. No se puede alterar, transformar, o generar una obra derivada a partir de esta obra.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)